คู่มือปฏิบัติธรรม
มหาสติปัฏฐานสูตรแปล



อุโบสถหลังเก่าสมัยอยุธยาตอนปลาย

วัดเกาะแก้วคลองหลวง

ต.ไร่หลักทอง อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๑๙ ประจำจังหวัดชลบุรี



อุโบสถหลังเดิมวัดเกาะแก้วคลองหลวง สมัยอยุธยาตอนปลาย

(ราว พ.ศ.๒๒๓๑-๒๓๐๑)

คู่มือปฏิบัติธรรม

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล

ชื่อหนังสือ : คู่มือปฏิบัติธรรมมหาสติปัฏฐานสูตรแปล

สำนักปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๑๙ ประจำจังหวัดชลบุรี

ผู้เรียบเรียง : พระครูประทีปวรวัฒน์

พิสูจน์อักษร : พระมหาภูมินทร์ สาทโร (อุ่นอุทรณ์)

พิมพ์ที่ : บริษัท สหมิตรพัฒนาการพิมพ์ (1992) จำกัด

โทร. ๐๘๐-๗๘๔-๑๑๘๒

ออกแบบรูปเล่ม/ระดมทุนจัดพิมพ์ : พระมหาภูมินทร์ สาทโร (อุ่นอุทรณ์)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

⇨ *ติดต่อสอบถามได้ที่*

วัดเกาะแก้วคลองหลวง ต.ไร่หลักทอง อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี

๒๐๑๔๐

พระครูประทีปวรวัฒน์ ๐๘๖ – ๘๓๒-๘๒๒๖

คำนำ

หนังสือ "มหาสติปัฏฐานสูตรแปล" เล่ม นี้ เรียบเรียงมาจาก พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหามกุฎราชวิทยาลัย จากคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่มที่ ๑๗ เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๑ และ คัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๒ ภาค ๒ ซึ่งพระสูตรนี้ๆ พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการฝึกสติสัมปชัญญะตามกำลังสติปัญญา ที่มีพื้นฐานและการสั่งสมวาสนาบารมีของแต่ละคนให้มีความเหมาะสมกับจริตนั้นๆ อันเป็นหนทางๆ เดียวที่จะทำให้จิตใจของผู้ที่ได้ปฏิบัติตามแนวทางนี้จะบริสุทธิ์หมดจด ทำลายกิเลสอย่างละเอียด ให้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

ขออนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้และเจริญพรขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลาย ที่มีเจตนามีจิตเป็นมหากุศล ที่จะช่วยกันเชิดชูพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า และให้ผู้ที่ไม่มีโอกาสได้อ่านคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตร ได้มีโอกาสในการเข้าถึงธรรมะคำสอนได้ง่ายขึ้น จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นเข็มทิศในการเดินทางของผู้ที่มีศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ให้มีความเจริญก้าวหน้าในการประพฤติปฏิบัติยิ่งๆ ขึ้นไป

พระครูประทีปวรวัฒน์

สารบัญ



พระพุทธโฆสะ (รูปยืน) ถวายคัมภีร์วิสุทธิมรรค
ภาพจิตรกรรม ณ กัลยาณีวิหาร ศรีลังกา

มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ข้าพเจ้าได้สดับจดจำมาแล้วอย่างนี้

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่นิคมชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย" ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว หลังจากนั้นพระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ว่า

อุทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการอะไรบ้าง คือ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) เป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกได้

(๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกได้

(๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกได้

(๔) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัส (ความเสียใจ) ในโลกได้

จบ อุทเทส

กายานุปัสสนา
(การตามดูกาย)
(๑) หมวดลมหายใจเข้าออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่ อย่างไร

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่ที่ว่างจากเรือนก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน เธอมีสติหายใจเข้า มีสติ หายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้ายาว"
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า "เราหายใจออกยาว"

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้าสั้น"
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจออกสั้น"

(๓) ย่อมศึกษาว่า "เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า"

ย่อมศึกษาว่า "เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก"

(๔) ย่อมศึกษาว่า "เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า"

ย่อมศึกษาว่า "เราจักระงับกายสังขารหายใจออก"

ช่างกลึง หรือลูกมือของช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ว่า "เราชักเชือกยาว" เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ว่า "เราชักเชือกสั้น" แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้ายาว"
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า "เราหายใจออกยาว"

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจเข้าสั้น"
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า "เราหายใจออกสั้น"

(๓) ย่อมศึกษาว่า "เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า"

ย่อมศึกษาว่า "เราจักเป็นผู้รู้กองลมทั้งปวงหายใจออก"

(๔) ย่อมศึกษาว่า "เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า"

ย่อมศึกษาว่า "เราจักระงับกายสังขารหายใจออก"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนือง ๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนือง ๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดลมหายใจเข้าออก

(๒) หมวดอิริยาบถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุ

(๑) เมื่อเดิน ก็รู้ว่า "เราเดิน"

(๒) เมื่อยืน ก็รู้ว่า "เรายืน"

(๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ว่า "เรานั่ง"

(๔) เมื่อนอน ก็รู้ว่า "เรานอน"

(๕) กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการอย่างใดๆ ก็รู้กายนั้น ตามอาการอย่างนั้นๆ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอิริยาบถ

(๓) หมวดความรู้สึกตัว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุ

(๑) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไป และการถอยกลับ

(๒) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการมอง และการเหลียว

(๓) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข้า และการเหยียดออก

(๔) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการครองผ้าสังฆาฏิ การอุ้มบาตร และการห่มจีวร

(๕) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการกิน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้มรส

(๖) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระและการถ่ายปัสสาวะ

(๗) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด และการนิ่ง

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกาย เนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดความรู้สึกตัว

(๔) หมวดใส่ใจสิ่งปฏิกูล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

"ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิกูล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนถุงมีปากสองข้าง บรรจุเต็มด้วยธัญพืชนานาชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงนั้นแล้วก็จะเห็นได้ว่า

"นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร" ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มเนืองๆ อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

"ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิกูล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่

อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจสิ่งปฏิกูล

๕) หมวดใส่ใจธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า "ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าแม่โคแล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ จากนั้นจึงนั่งดูอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า "ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกาย เนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจธาตุ

วิธีพิจารณาป่าช้า
ในเรื่องของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ป่าช้าที่ ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วันก็ดี ๒ วันก็ดี ๓ วันก็ดี ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวคล้ำ น้ำเหลืองไหล ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๑

ป่าช้าที่ ๒

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงแร้งจิกกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ก็ดี ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๒

ป่าช้าที่ ๓

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นผูกรัดอยู่ ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๓

ป่าช้าที่ ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังเปื้อนเลือด ไม่มีเนื้อ ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่ ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๔

ป่าช้าที่ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่ ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๕

ป่าช้าที่ ๖

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นผูกรัด แล้วกระจายไปในทิศน้อยทิศใหญ่ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทาง

หนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๖

ป่าช้าที่ ๗

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์ฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๗

ป่าช้าที่ ๘

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกองกระดูกเก่าเกิน ๑ ปีไปแล้วฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า "ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "กายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๘

ป่าช้าที่ ๙

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุละเอียด เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยฉันใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๙

จบ หมวด ๙ ป่าช้า

จบ กายานุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา
(การตามดูความรู้สึก)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนา ในเวทนาทั้งหลายเนืองๆอยู่อย่างไร

(๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ว่า "เราเสวยสุขเวทนา"

(๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ว่า "เราเสวยทุกขเวทนา"

(๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ว่า "เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา"

(๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามมีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยสุขเวทนามีอามิส"

(๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส"

(๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยทุกขเวทนามีอามิส"

(๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส"

(๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา มีอามิส"

(๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า "เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกเนืองๆอยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในเวทนาทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "เวทนาทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ เวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา
(การตามดูจิต)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) รู้จิตมีราคะว่า "จิตมีราคะ"
(๒) รู้จิตปราศจากราคะว่า "จิตปราศจากราคะ"
(๓) รู้จิตมีโทสะว่า "จิตมีโทสะ"
(๔) รู้จิตปราศจากโทสะว่า "จิตปราศจากโทสะ"
(๕) รู้จิตมีโมหะว่า "จิตมีโมหะ"
(๖) รู้จิตปราศจากโมหะว่า "จิตปราศจากโมหะ"
(๗) รู้จิตหดหู่ว่า "จิตหดหู่"
(๘) รู้จิตฟุ้งซ่านว่า "จิตฟุ้งซ่าน"
(๙) รู้จิตเป็นมหัคคตะว่า "จิตเป็นมหัคคตะ"
(๑๐) รู้จิตไม่เป็นมหัคคตะว่า "จิตไม่เป็นมหัคคตะ"
(๑๑) รู้จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า "จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า"
(๑๒) รู้จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า "จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า"
(๑๓) รู้จิตตั้งมั่นว่า "จิตตั้งมั่น"
(๑๔) รู้จิตไม่ตั้งมั่นว่า "จิตไม่ตั้งมั่น"
(๑๕) รู้จิตหลุดพ้นว่า "จิตหลุดพ้น"
(๑๖) รู้จิตไม่หลุดพ้นว่า "จิตไม่หลุดพ้น"

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูจิตในจิตภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูจิตในจิตภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในจิตเนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในจิตเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในจิตเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "จิตมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ จิตตานุปัสสนา

ธัมมานุปัสสนา
(การตามดูธรรม)
หมวดนิวรณ์ (กิเลส)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิวรณ์ ๕ เนืองๆ อยู่ อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) รู้กามฉันทะที่มีอยู่ภายในว่า "กามฉันทะมีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้กามฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "กามฉันทะไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของกามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของกามฉันทะที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้ เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้พยาบาทที่มีอยู่ภายในว่า "พยาบาทมีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้พยาบาทที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "พยาบาทไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของพยาบาทที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของพยาบาทที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ถีนมิทธะที่มีอยู่ภายในว่า "ถีนมิทธะมีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้ถีนมิทธะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "ถีนมิทธะไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของงันมิทธะที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้อุทธัจจกุกกุจจะที่มีอยู่ภายในว่า "อุทธัจจกุกกุจจะ มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้อุทธัจจกุกกุจจะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "อุทธัจจกุกกุจจะ ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้วิจิกิจฉาที่มีอยู่ภายในว่า "วิจิกิจฉามีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้วิจิกิจฉาที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "วิจิกิจฉาไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์๕ เนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดนิวรณ์

หมวดขันธ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ์ ๕ เนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตามดูดังนี้ว่า

(๑) อย่างนี้รูป

(๒) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งรูป

(๓) อย่างนี้เหตุดับแห่งรูป

(๔) อย่างนี้เวทนา

(๕) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งเวทนา

(๖) อย่างนี้เหตุดับแห่งเวทนา

(๗) อย่างนี้สัญญา

(๘) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งสัญญา

(๙) อย่างนี้เหตุดับแห่งสัญญา

(๑๐) อย่างนี้สังขารทั้งหลาย

(๑๑) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งสังขารทั้งหลาย

(๑๒) อย่างนี้เหตุดับแห่งสังขารทั้งหลาย

(๑๓) อย่างนี้วิญญาณ

(๑๔) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งวิญญาณ

(๑๕) อย่างนี้เหตุดับแห่งวิญญาณ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕ เนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

หมวดอายตนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ เนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) รู้ตา

(๒) รู้รูปทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้หู

(๒) รู้เสียงทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้จมูก

(๒) รู้กลิ่นทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ลิ้น

(๒) รู้รสทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้กาย

(๒) รู้โผฏฐัพพะทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ใจ

(๒) รู้ธรรมทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยใจและธรรมทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใดก็รู้เหตุนั้น

(๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้วย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ เนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอายตนะ

หมวดโพชฌงค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ เนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "สติ-สัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "สติ-สัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสติสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "ธัมม-วิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "ธัมม-วิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "วิริยสัม-โพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "วิริยสัม-โพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของวิริยสัม-โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ปีติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "ปีติสัม-โพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้ปีติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในว่า "ปีติสัม-โพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนา ของปีติสัม-โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา"

(๒) รู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า "อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา"

(๓) ความเกิดขึ้นของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนือง ๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนืองๆอยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ เนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดโพชฌงค์

หมวดอริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ เนืองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์**
รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกขสมุทัย**
รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกขนิโรธ**
รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขอริยสัจ**เป็นไฉน

ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ ความประสบกับสัตว์ และสังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารซึ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

(๑) **ชาติ** เป็นไฉน

ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด ความเกิดเฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า **ชาติ**

(๒) **ชรา** เป็นไฉน

ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หนังย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า**ชรา**

(๓) **มรณะ** เป็นไฉน

ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า **มรณะ**

(๔) **โสกะ** เป็นไฉน

ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะของบุคคลผู้แห้งใจ ความแห้งผากภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่า **โสกะ**

(๕) **ปริเทวะ** เป็นไฉน

ความคร่ำครวญ ความร่ำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรม คือ ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่า **ปริเทวะ**

(๖) **ทุกข์** เป็นไฉน

ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์ ไม่สำราญ เกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่า **ทุกข์**

(๗) **โทมนัส** เป็นไฉน

ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่มโนสัมผัส นี้เรียกว่า **โทมนัส**

(๘) **อุปายาส** เป็นไฉน

ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกธรรมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่า **อุปายาส**

(๙) **ความประสบกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์** เป็นไฉน

ความประสบ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคนด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ ไม่เป็นประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ผู้ปรารถนาความไม่ผาสุก ผู้ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะแก่ผู้นั้น นี้เรียกว่าความประสบกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๐) **ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักเป็นทุกข์** เป็นไฉน

ความไม่ประสบ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ผู้ปรารถนาความผาสุก ผู้ปรารถนาความเกษมจากโยคะแก่ผู้นั้น คือ มารดา บิดา

พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสายโลหิต นี้เรียกว่าความพลัดพรากจากสัตว์ และสังขารอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๑) ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า "โอหนอ ขอเราอย่ามีความเกิดเป็นธรรมดา ขอความเกิดอย่ามาถึงเราเลย" ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดาว่า "โอหนอ ขอเราอย่ามีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่ อย่ามาถึงเราเลย" ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาว่า "โอหนอ ขอเราอย่ามีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บ อย่ามาถึงเราเลย" ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า "โอหนอ ขอเราอย่ามีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดา

ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามาถึงเราเลย” ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์

(๑๒) โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ เป็นไฉน

คือ รูปูปาทานขันธ์ เวทนูปาทานขันธ์ สัญญูปาทานขันธ์ สังขารูปาทานขันธ์ วิญญาณูปาทาขันธ์ เหล่านี้เรียกว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ

สมุทยสัจนิทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขสมุทยอริยสัจ**เป็นไฉน

ตัณหา อันทำให้เกิดในภพใหม่อีก อันประกอบด้วยนันทิราคะ อันเพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ ได้แก่กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน สิ่งใดเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิด ในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๗) รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รัก

เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๘) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ในที่นี้

(๑๐) รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ

นิโรธสัจนิทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขนิโรธอริยสัจ** เป็นไฉน

ความดับด้วยการสำรอกให้หมดไปโดยไม่เหลือซึ่งตัณหานั้นนั่นแหละ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน สิ่งใด เป็นที่รัก เป็นที่เจริญ

ใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้ ก็อะไร เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธัมมสัญญา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๗) รูปสัญเจตนา สัททสัญเจตนา คันธสัญเจตนา รสสัญเจตนา โผฏฐัพพสัญเจตนา ธัมมสัญเจตนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๘) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธัมมตัณหา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ธัมมวิตก เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๑๐) รูปวิจาร สัททวิจาร คันธวิจาร รสวิจาร โผฏฐัพพวิจาร ธัมมวิจาร เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขนิโรธอริยสัจ

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนิทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** เป็นไฉน

อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้เท่านั้น คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

(๑) **สัมมาทิฏฐิ** เป็นไฉน

(๑) ความรู้ในทุกข์

(๒) ความรู้ในทุกขสมุทัย

(๓) ความรู้ในทุกขนิโรธ

(๔) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

(๒) **สัมมาสังกัปปะ** เป็นไฉน

(๑) ความคิดในการออกจากกาม

(๒) ความคิดในการไม่พยาบาท

(๓) ความคิดในการไม่เบียดเบียน

นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

(๓) **สัมมาวาจา** เป็นไฉน

(๑) ความงดเว้นจากการพูดเท็จ

(๒) ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด

(๓) ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ

(๔) ความงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

(๔) สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

(๑) ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

(๒) ความงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้

(๓) ความงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน

อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิด สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายะ เป็นไฉน

(๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด

(๒) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยังไม่เกิด

(๔) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์ เต็มบริบูรณ์ ด้วยการภาวนาของกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

(๗) สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) เป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนืองๆอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

(๔) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่า สัมมาสติ

(๘) สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) สงัดจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

(๒) เพราะวิตกวิจารสงบไป เธอบรรลุทุติยฌาน ที่มีความผ่องใสแห่งจิต ในภายใน มีสภาวะเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่

(๓) เพราะปีติสิ้นไป เธอเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

(๔) เพราะละสุขและทุกข์ได้ และเพราะดับโสมนัสโทมนัสไปก่อนแล้ว เธอบรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็น

(๑) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง

(๒) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๓) ผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

(๔) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลาย เนืองๆ อยู่บ้าง

(๕) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

(๖) ผู้ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า "ธรรมทั้งหลายมีอยู่" ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ เนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอริยสัจ

จบ ธัมมานุปัสสนา

สรุป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรคเพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล คำที่เรากล่าวดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคนี้กล่าวแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จบลงแล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคดังนี้แล

จบ มหาสติปัฏฐานสูตร

ภาคผนวก

สติปัฏฐานสูตร

ประวัติความเป็นมา

ครั้งนั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงประทับอยู่ที่แคว้นกุรุ ที่หมู่บ้านหนึ่งของชาวกุรุนั้นมีชื่อว่า กัมมาสธัมมะ ซึ่ง ณ ที่นั้น สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อความก้าวล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ"

ที่มาของคำว่า "กุรุ"

คำว่า "กุรุ" นั้น เป็นถิ่นที่อยู่ของเหล่าบรรดาราชกุมารในเขตชนบทที่มีชื่อว่า "กุรุ" ซึ่งเป็นคำที่มาจากคำว่า "กุรู" ในรุฬหิศัพท์นั่นเอง

แต่บรรดาพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายได้กล่าวเอาไว้ว่า ในรัชสมัยของพระเจ้ามันธาตุราชนั้น มนุษย์ใน ๓ ทวีปได้ยินคำเล่าลือว่า ขึ้นชื่อว่า "ชมพูทวีป" นั้น เป็นดินแดนถิ่นกำเนิดของบุคคลที่เป็นยอดคน นับตั้งแต่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้า และพระเจ้าจักรพรรดิทั้งหลาย เป็นถิ่น

ที่มีความรื่นรมย์และอุดมสมบูรณ์เหล่ามนุษย์ทั้ง ๓ ทวีป พร้อมด้วยพระเจ้ามันธาตุราชนั้น ได้เดินทางมายังทวีปทั้ง ๔ โดยพระเจ้ามันธาตุราชได้ทรงส่งจักรแก้วนำทางมา แล้วได้เสด็จติดตามมายังทวีปทั้ง ๔

ต่อมา พระเจ้ามันธาตุราชได้ทรงตรัสถามปรินายกแก้วว่า ยังมีสถานที่ที่เป็นรมณียสถาน (สถานที่อันน่ารื่นรมย์) ยิ่งกว่ามนุษย์โลกอีกหรือไม่ ?

ปรินายกแก้วได้กราบทูลว่า ขอเดชะ เหตุใดพระองค์จึงตรัสเช่นนี้ พระองค์ยังมิได้ทอดพระเนตรอานุภาพของดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์หรือ พระเจ้าข้า เพราะที่ดวงอาทิตย์และดวงจันทร์นั้น เป็นรมณียสถาน (สถานที่อันน่ารื่นรมย์) ยิ่งกว่ามนุษย์โลกนี้แน่นอน พระเจ้าข้า

พระเจ้ามันธาตุราชได้ยินดังนั้น จึงได้เสด็จไปยังดวงอาทิตย์ และดวงจันทร์เพื่อทอดพระเนตร ณ ที่นั้น ท้าวจาตุมมหาราชเมื่อทราบว่า พระองค์เสด็จมาแล้ว จึงคิดว่าพระองค์เป็นผู้มีฤทธิ์มาก และได้เสด็จมาแล้ว ตัวเรานั้นไม่อาจที่จะต่อต้านได้ด้วยการรบ จึงได้มอบราชสมบัติของตนถวาย เมื่อพระองค์ทรงรับราชสมบัตินั้นแล้ว ก็ได้ตรัสถามท้าวจาตุมมหาราชว่า ยังมีสถานที่ใดอีกหรือไม่ ที่เป็นเป็นรมณียสถาน (สถานที่อันน่ารื่นรมย์) ยิ่งกว่าที่นี่ ?

ท้าวจาตุมมหาราชจึงได้กราบทูลว่า "ยังมี พระเจ้าข้า ที่นั้นคือ ดาวดึงส์ภพ พระเจ้าข้า ที่นั่นเป็นที่ประทับของท้าว

สักกเทวราช ผู้ทรงมีฤทธิ์และอานุภาพมาก ซึ่งพระองค์มีเทวสถาน และสถานที่สำหรับใช้งาน คือ เวชยันตปราสารท สุธรรมา เทวสภา เวชยันตรถ ช้างเอราวัณ สวนนันทวัน สวนจิตลดาวัน สวนปารุสกวัน สวนมิสกวัน ซึ่งประดับด้วยพฤกษา (ต้นไม้) อันเป็นทิพย์จำนวนพันต้น ซึ่งภายใต้ต้นปาริฉัตตกะนั้น มีพระที่นั่งบัณฑุกัมพลศิลาอาสน์ ที่มีสีเหมือนดอกหงอนไก่ และความอ่อนนุ่มมาก พระเจ้าข้า”

เมื่อพระองค์ได้ฟังคำนั้นแล้ว จึงมีพระราชประสงค์ที่จะเสด็จไปยังดาวดึงส์ภพโดยพระองค์ได้เสด็จไปเพียงลำพังเท่านั้น ณ ที่นั้น ท้าวสักกเทวราชเมื่อทรงทราบว่าพระเจ้ามันธาตุราชเสด็จมา ก็ได้เสด็จมาต้อนรับพระองค์แล้วกราบทูลว่า “ขอเดชะนับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างยิ่งที่พระองค์ได้เสด็จมา เหล่านี้เป็นราชสมบัติของข้าพระพุทธเจ้า ขอทูลเชิญปกครองเถิดพระเจ้าข้า”

เมื่อพระองค์เสวยราชสมบัติอยู่ในดาวดึงส์ภพ เมื่อพระวรกายถูกลมและแดดกระทบจึงได้สวรรคต ส่วนจักรแก้วที่นำทางพระองค์นั้น ก็ได้ประดิษฐานลงที่พื้นดินและมนุษย์จากทั้ง ๓ ทวีปที่ติดตามพระเจ้ามันธาตุราชมานั้น ก็ไม่อาจกลับไปได้อีก จึงได้พากันไปหาปริณายกแก้ว แล้วได้ร้องเรียนว่า “ข้าแต่ใต้เท้าขอรับ บัดนี้ พวกกระผมไม่อาจกลับไปยังมนุษย์โลกได้แล้ว ขอใต้เท้าได้โปรดกรุณามอบที่อยู่อาศัยให้แก่พวกกระผมด้วยเถิดขอรับ” ปริณายกแก้วได้ยิน

ดังนั้น จึงได้มอบชนบทให้แก่พวกเขาเหล่านั้น เพื่อประโยชน์แห่งการอยู่อาศัยคนละแห่ง

ในจำนวนชนบทเหล่านั้น ถิ่นที่ผู้คนได้เดินทางมาจากบุพพวิเทหทวีปนั้นได้ นามว่า วิเทหรัฐ ถิ่นที่ผู้คนได้เดินทางมาจากอมรโคยานทวีปนั้นได้นามว่า อปรันต ชนบท ส่วนถิ่นที่ผู้คนได้เดินทางมาจากอุตรกุรุทวีปนั้นได้นามว่า กุรุรัฐ ซึ่งหมายถึง บ้านและนิคมจำนวนมาก

ทำไมจึงตรัสสติปัฏฐานสูตรที่กุรุรัฐ ?

เหตุที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงตรัสสติปัฏ-ฐานสูตรที่แคว้นกุรุรัฐแห่งนี้ ก็เป็นเพราะชาวแคว้นนี้นั้นสามารถที่จะรับเอาพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากชาวกุรุรัฐนั้น เป็นผู้ที่มีร่างกาย และจิตใจที่เหมาะสม อีกทั้งยังมีสภาพภูมิอากาศที่สบาย เพราะรัฐนั้นสมบูรณ์ไปด้วยปัจจัย คือ ฤดู จึงทำให้คนเหล่านั้นมีกำลังปัญญาที่เหมาะสมแห่งจิตใจและร่างกาย จนเป็นผู้สามารถที่จะรับฟังถ้อยคำที่ลึกซึ้งได้ ดังนั้นสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงเล็งเห็นว่า คนในแคว้นเหล่านั้นสามารถที่จะรับฟัง พระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งนี้ได้ จึงทรงเลือกตรัสสอนสติปัฏฐานสูตร ณ สถานที่แห่งนี้

เหตุที่ทรงตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ อย่าง

สาเหตุที่ทรงตรัสสติปัฏฐานเอาไว้ ๔ อย่าง นั้นก็คือ เนื่องจากบรรดาเวไนยสัตว์ทั้งหลายนั้น เป็นพวกที่มีอารมณ์หยาบอยู่ ๔ ประเภท คือ

- ตัณหาจริต
- ทิฏฐิจริต
- สมถยานิกะ
- วิปัสสนายานิกะ

ดังนั้น เพื่อการละสิ่งเหล่านี้ พระองค์จึงได้ตรัสไว้เพื่อการละความงาม ความสุขความเที่ยง เป็นต้น

รายชื่อผู้บริจาคพิมพ์หนังสือ

รายละ ๕,๐๐๐ บาท	นางจินดา ธุระหาญ และลูกหลาน
รายละ ๒,๐๐๐ บาท	นางสาวจิรบุญนี อิศรางกูร ณ อยุธยา
รายละ ๑,๓๗๐ บาท	คุณธนภสร แซ่ซุ้ง พร้อมครอบครัวและเพื่อนๆ
รายละ ๑,๐๐๐ บาท	พระมหาสงการณ์ ถิรจิตฺโต
	พระมหาสุธากร มนตโม
	คุณลีลา กองแก้วพร้อมครอบครัว
	คุณนิติพัฒน์ อัศวโสตถิ์
	บริษัทวิทยาการหล่อแดง-ดาว จำกัด
	น.ส.จารุพัจน์ ปุณณะหิตานนท์
	นางสาวสมคิด แสงเขตต์
	คุณประสาท โตทรัพย์ พร้อมครอบครัว
	ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือยกโบว์ ร้านตำหลายแซ่บหลาย
	คุณแม่บุญปลูก บรรจงทรัพย์ ด.ญ.ปุณยนุช
	ด.ช.นะโม เขมสันติพงศ์
	ผอ.สมภพ นิลทคช คุณสายพิน จันทร์มณฑา
รายละ ๙๐๐ บาท	คุณบุญเชิญ, คุณพัฒนวดี, คุณปวีณา สิทธิสมาน
รายละ ๗๐๐ บาท	คุณจุฑารัตน์ ลุผล
บริจาครวม ๕๗๐ บาท	คุณจินตนา ไวยดารา คุณรัตนศักดิ์ สุขสะดม
	คุณจีรนันท์ ศุภสกุล คุณจิรัฐฏ์ ศุภสกุล
	คุณภูริณัฐ ศุภสกุล
รายละ ๕๐๐ บาท	พระมหาภูมินทร์ สาทโร คุณณัฐธภา ทิพย์วจนะ
	คุณอมร คุณพูนทรัพย์ พุทธพงษ์
	คุณนวลจันทร์ ศุภศิริโภคา คุณพงศกร ธรรมชาติ
	คุณวีร์ษิตา อรชร และครอบครัว
	ฎูณแม่นัดดา โคตะมี คุณมีนา โคตรชมพู

คุณดวงพร มีถุงทอง นางรัศมี ฟักเฟื่องผล

นาวาโท ประยงค์ คล้ายสุบรรณ์และครอบครัว

นางสาวพจมาลย์ คล้ายสุบรรณ์

คุณวรัชต์ธร เรืองพิราหิรัญ

คุณปุณณวิทย์ อิทธิเวสสะเลิศ

คุณนวลศิริ ดุจจานุทัศน์ ครอบครัวนพพวง

น.ส กานดา วงษ์ชมภู พร้อมครอบครัว

ด.ช จิรพัฒน์ อุปรีย์ พร้อมครอบครัว

นางสาวธิดารัตน์ นาคอารีรัตน์

อุทิศแด่คุณพ่อบรรจง นาคอารีรัตน์

คุณธารจิรัชต์ พิณจิรสุขโสภา

คุณทุเรียน ศรีเพียงจันทร์

แม่พิชิต บุษมาโร และครอบครัว

นางบุปผา สาลี นางกนก ชนะคุ้ม

บริจาครวม ๕๐๐ บาท พระครูปลัดละเอียด สทฺทสุวณฺโณ, คุณจุติกานต์, คุณเชษฐา, คุณแก้วสุภา, คุณเปรมใจ, คุณอรรณพ, คุณอภินันท์, คุณนภาพร, คุณนพอาภา, คุณเปรมจิตร์ วิบูลยานนท์

รายละ ๔๐๐ บาท คุณฉันทนา ฉลอง

รายละ ๓๕๐ บาท ครูกนกวรรณ คล้ายสุบรรณ

รายละ ๓๔๐ บาท คุณอาลิษา ภู่คำ

รายละ ๓๐๐ บาท คุณนพสรัญ เอี่ยมเจริญ คุณอัมพร หมู่คำ

คุณฐิติรัตน์ บุญพันธ์นุช คุณภัทธิญามาส ปี่ทอง

คุณพิมพ์ชญา คุณกิตติ์ธเนศ,

คุณวีรวิชญ์ อภิศิริเดชาวัฒน์

พ่อประทวน-แม่สมบูรณ์ แดงใส และครอบครัว

รายละ ๒๕๐ บาท	คุณที ถิรกนกวงศ์	น.ส สำลี เถื่อนวิลัย
รายละ ๒๐๐ บาท	พระครูสมุห์สุพจน์ ปภสฺสโร (ฉลอง)	
	คุณวรรณี ภู่คำ	คุณกิตปภัส ภู่คำ
	คุณภคพล มั่นแน่	คุณเครือวัลย์ สุวรรณกุลรัตน์
	คุณกัลยา เรืองผัน	น.ส.พาณิภัค พุ่มสวย
	คุณอิสรีย์ พูวัฒนาธนสิน	
	คุณวราภรณ์ เหลืองกุลวนิช	
	คุณลัดดา สุขตา	ครอบครัวปรุงสำราญกิจ
	คุณทัศนีย์ ศรีบรรเทา และครอบครัว	
บริจาครวม ๒๐๐ บาท	คุณพเยาว์,คุณปรีชญา คุณชาญณรงค์ อินทนชิตจุ้ย	
	นางสาวพรประภา จันทกูล นางสาวณัชชา จันทกูล	
	นายบุญยัง จันทกูล นางวัง จันทกูล	
รายละ ๑๐๐ บาท	คุณธนะสิทธิ์ วงศ์วิริยโชติ	คุณลำยวน วงศ์ชอบพอ
	คุณกิมล้วน ภู่คำ	คุณกรีติ สิทธิภา
	ครอบครัวดอกพยอม	คุณปวีณา รำพึงจิตต์
	คุณชนิดา จันทรประสิทธิ์	นางธนาวดี โพภิรมย์
	ด.ญ.สุพิชฌาย์ ชนะคุ้ม	คุณอัจฉรา บุญสง่าและบุตร
	คุณบุปผา กุมภีพงษ์	
	อุทิศส่วนกุศลให้บุญมี กุมภีพงษ์	
	คุณสาวิตรี สาแก้วและครอบครัว	
	คุณวันดี เรืองภู่	คุณทองอยู่ ชีพสาทิศ
	น.ส มลฤดี ฝักแคเล็ก	คุณสมพร อาศรัย
	คุณวรทัต ไผ่ดำ	คุณกุหลาบ กุมหงษ์
	นางบุญเทือง เตชารัตนะจินดา	
	คุณแม่ชีพิมพ์วรา ทิพยบุลสิทธิ์	

อาจารย์นุกูล ทรงสว่าง คุณพวงทิพย์ พรรณลึก
คุณอุดม เกษณีย์บุตร คุณพิณใจ เกษณีย์บุตร
คุณตุ๊ คุณธีราพร แซ่ซุ้ง

รายละ ๑๙๐ บาท น.ส.อชิรญา มั่นใจ

รายละ ๕๐ บาท คุณพัศมนต์ คำมูลอินทร์ ด.ญ.ฐิติมา พันเพ็ชร
คุณทองใส ยกหนองทุ่ม ป้าเหลือง
น.ส.อาทิตยา โชติการุ่งเรือง คุณน้ำผึ้ง
คุณทุมมา แก้วเรืองไชย น.ส.รำพร แก้วเรืองไชย
นางสังวาล ดิษฐ์ชาวนา นายวีระศักดิ์ บุญปรีชา
นางสาวศิริพร ไชยช่อฟ้า นางอุไรวรรณ ปัญญายัง
ด.ญ.พิชชภา แว่นแก้ว น.ส.รัชธนกรณ์ อาศรัย
ด.ช.อกนิษฐ์ แตชารัตนะจินดา ด.ช.ชยพล ถีระกุล

รายละ ๒๐ บาท คุณน้อย พี่หน่อย คุณมนัสนันท์
คุณชัชฎาภรณ์ นาคศรี ลุงวัต

คณะศรัทธาอุบาสกอุบาสิกาวัดเกาะแก้วคลองหลวงร่วมอุปถัมภ์เป็นเจ้าภาพ



อุโบสถวัดเกาะแก้วคลองหลวงหลังใหม่
สร้างโดยพระอธิการพรหมมาศ ธีรภทฺโท และคณะศรัทธา
เมื่อ พ.ศ.๒๕๑๗-๒๕๑๘
ภายในมีพระประธานปางพระพุทธเจ้าโปรดปัญจวัคคีย์


มีพระบรมราชโองการ ประกาศไว้แก่ชนทั้งปวงว่า ที่ซึ่งสร้างพระอุโบสถ

ได้ให้กราบบังคมทูล

พระกรุณา ขอเปนที่วิสุงคามสีมา พระเจ้าแผ่นดินสยามได้ทรงยินดีอนุโมทนา

อนุญาตแล้ว โปรดให้ ปักกำหนดให้ตามประสงค์ ทรงพระราชอุทิศ

ที่นั้นให้เปนที่วิสุงคามสีมา ยกเปนแผนกหนึ่งต่างหากจากพระราชอาณาเขตร เปน

ที่วิเศษสำหรับพระสงฆ์มาแต่จาตุทิศทั้งสี่ ทำสังฆกรรมมีอุโบสถกรรมเปนต้น

พระราชทานตั้งแต่ณวันที่ พระพุทธ

ศาสนกาล พรรษา เปนวันที่ ในรัชกาลปัตยุบันนี้